

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 230»

ПРИНЯТА
Протокол заседания
Педагогического совета
МБДОУ № 230
от 28.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ № 230
от 28. 08. 2024
№192-1

ПОУ по художественной направленности
«Танцевальная азбука»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ОБУЧЕНИЮ ОСНОВАМ ТАНЦА

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

ПЕДАГОГ ПО ПОУ

ИСМАГИЛОВА А. Д. (1 корпус)
МЕРЗЛЯКОВА Н.Р.(2 корпус)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.

Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в сохранении и укреплении здоровья детей. Занятия помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать уверенность в себе. Работа по данной программе обеспечивает знакомство с разными жанрами хореографического искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением, обращение к изучению народных танцев очень своевременно, т.к. анализ детского самостоятельного творчества на современном этапе, показывает, что народный танец теряет свою популярность и востребованность. Важно не забывать и о своих истоках, знать историю своего народа, сохранять его традиции и обычаи, уважать историю.

Направленность - художественная

Отличительная особенность данной программы в комплексном обучении по нескольким направлениям – это элементы ритмики, музыкальной грамоты, основы классического, народного танца, партерной гимнастики, которая оздоравливающе действует на организм ребенка. Всё это даёт большую возможность для приобщения детей к богатству музыкальной танцевальной культуры, как традиционной русской школы, так и других народностей, даёт возможность овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения. Знакомит с национальными особенностями, обрядами, традициями, жизнью и историей народа, в значительной степени расширяя и обогащая знания, исполнительскую культуру, эстетику и эмоциональную выразительность.

Адресат программы обучающиеся 5 - 7 лет

Дети принимаются с разным уровнем хореографической подготовки, без отбора. Объем программы - 1 год обучения - 88 академических часов (по 30 мин), 2 год обучения - 88 академических часов (по 30 мин).

Формы организации образовательного процесса. Занятия по программе строятся с учетом психофизических особенностей детей, с использованием личностно-ориентированных и здоровьесберегающих технологий.

В зависимости от цели и задач, поставленных в начале каждого занятия, используются такие формы организации образовательного процесса, как: групповая, парная, игровая. Групповые практические занятия (репетиции), творческие занятия (создание творческого продукта, сводная постановка), зачет, открытое занятие.

Так же используются такие **виды занятий**:

- беседа,
- выступления

Формы занятий: Очная, групповая, количество детей в группе 12 – 15 человек.

Режим занятий:

Учащиеся 1 и 2 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 30 минут.

Цель:

Создание условий для раскрытия и развития творческих способностей, воспитание устойчивого интереса к танцевальному искусству различных народов.

Задачи:

- Развить физические качества (ловкость, гибкость, прыгучесть, выносливость) и психические функции (памяти, внимания, мышления, воображения и представления).
- Развить творческие способности средствами хореографии.
- Развить способность работать в коллективе.
- Воспитать устойчивый интерес к танцевальному искусству, уважительное отношение к культуре и традициям своего и других народов.
- Воспитать культуру здорового образа жизни.

**Содержание программы 1 года обучения (2 раза в неделю)
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	Контроль		
1.	Раздел 1. Вводное занятие.						
	Инструктаж по ТБ. Знакомство с планом работы на год.	2	1	1	Беседа	Групповая игровая	
2.	Раздел 2. Элементы ритмики						
2.1.	Музыкальная грамота	4	1	3	опрос	Групповая	
2.2.	Комплексная разминка	5	1	4	Наблюдение, корректировка	Групповая	
2.3.	Подготовительные упражнения	12	1	11	Наблюдения, корректировка	Групповая	
3.	Раздел 3. Музыкально-подвижные игры						
3.1.	Игры на взаимодействие и сплочённость	6	1	5	игра	Групповая	
3.2.	Игры на координацию	6	1	5	игра	Групповая	
3.3.	Игры на ориентацию в пространстве	6	1	5	игра	Групповая	
4.	Раздел 4. Азбука классического танца						
4.1.	На середине зала	6	1	5	Наблюдение, корректировка	групповая	тест
5.	Раздел 5. Танцевальные этюды						
5.1.	«Лесное царство»	12	1	11	Наблюдение, Корректировка самоконтроль	Групповая, парная	
5.2.	«Полька»	12	1	11	Наблюдение, Корректировка самоконтроль.	групповая	

6. Раздел 6. Партерная гимнастика							
6.1.	Упражнения на гибкость	4	1	3	Наблюдение, корректировка	групповая	зачёт
6.2.	Упражнения на выворотность	3	1	2	Наблюдение, корректировка	групповая	
6.3.	Растяжка	4	1	3	Наблюдение, корректировка	групповая	
6.4.	Упражнения на укрепление мышц спины	4	1	3	Наблюдение, корректировка	групповая	
7 Раздел 7. Заключительное занятие							
	Контрольное занятие	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль	групповая	анкета
	ИТОГО:	88	15	73			

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале, действия в случае ЧС и ЧП, правил дорожного движения. Знакомство с планом работы на год.

Практика: Игра на знакомство, обход детей и знакомство с их осанкой

2. Элементы ритмики

2.1. Музыкальная грамота.

Теория: Знакомство с терминами

- характер музыки (веселая, спокойная, энергичная, торжественная);
- темп музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро);
- длительность, ритмический рисунок, музыкальный размер.

Практика:

- Воспроизвести хлопками рук и движениями ног разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых;
- Определить музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.
- строение музыкального произведения: вступление, части, музыкальная фраза.
- особенности танцевальных жанров: вальс, полька, марш.

2.2. Комплексная разминка

Теория: Знакомство с терминологией

Практика:

Изучение отдельных движений для разминки, их названий и правил исполнения, с последующим объединением изученного в комплекс. Данный комплекс укрепляет осанку, позволяет привести мышцы обучающихся в тонус и подготовить их к основной части занятия.

- повороты, наклоны, вращения головы;
- движения на развитие подвижности шейного отдела;
- плечевого пояса;
- кистей;

- верхней части корпуса;
- поясницы;
- тазобедренного сустава;
- коленного сустава;
- стоп

2.3. Подготовительные упражнения

Теория: Разновидности шагов, понятия

Практика:

- Естественные бытовые шаги
- Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног
- Шаркающие шаги (всей подошвой)
- Шаги на полупальцах при вытянутых коленях («ходули»)
- Шаги на пятках
- Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ног
- Легкий бег
- Бег с вытянутыми пальцами ног
- Бег с высоко поднятыми коленями
- Бег с подскоками

3. Музыкально-подвижные игры

Теория: Знакомство с играми

3.1. Игры на взаимодействие и сплочённость

Практика: «Снежный ком», «Подари движение», «Живая фигура», «Цепочка»

3.2. Игры на координацию

Практика: «Шишки, жёлуди, орехи», «Гусеница», «Рыбаки и рыбки»

3.3. Игры на ориентацию в пространстве

Практика: «Трансформер», «Жмурки с колокольчиком», «Скок-перескок»

4. Азбука классического танца

4.1. На середине зала

Теория: знакомство с положением рук и ног в классическом танце

Практика:

- Первое port de bras
- Позиции ног

5. Танцевальные этюды

Теория: понятие об этюде

Практика:

5.1. «Лесное царство»

- Ёлочка
- Енотик
- Зайчик
- Ягодки
- Гномики

5.2. «Полька»

Теория: познакомить с понятием этюдная работа, работа в парах, правила составления этюда

Практика:

- подскоки,
- галоп,
- прыжки
- притопы
- положения рук, ног, корпус

6. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

6.1. упражнения на гибкость

Теория: как правильно развить гибкость

Практика:

- «корзиночка»
- «кольцо»
- «кошечка и собачка»
- «мостик»

6.2. упражнения на выворотность

Теория: знакомство с понятием «выворотность», в чём её необходимость

Практика:

- «бабочка»
- «лягушка»
- «выворотная складочка»
- «улитка»

6.3 Растяжка

Теория: знакомство с понятием «растяжка»

Практика:

комплекс упражнений для растяжки на шпагат

6.4. Упражнения для укрепления мышц спины

Теория: знакомство с понятием «красивая осанка»

Практика:

- «березка»
- «лодочка»

7. Заключительное занятие:

Контрольное занятие

Теория: Перспективы и планы на следующий учебный год

Практика:

Учащиеся демонстрируют свои знания, умения, навыки, полученные за учебный год

Планируемые результаты 1 года обучения:

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение адекватно воспринимать оценку педагога;
- умение субъективно оценивать себя и сверстников;

Познавательные:

- умение выразить свое мнение;
- умение анализировать проделанную работу;

Коммуникативные:

- умение выстраивать диалоги в коллективе;
- умение слушать и слышать собеседников;

Личностные:

- выработка интереса к занятиям хореографией;
- соответствие нормам и правилам поведения в коллективе;
- умение выстраивать продуктивные межличностные отношения в коллективе.

Предметные:

- знание последовательности исполнения движений;
- знание основных правил по технике безопасности;
- грамотное, последовательное исполнение изученных движений и элементов;
- ритмичное и музыкальное исполнение изученных движений и элементов;
- ориентировка в пространстве хореографического зала;

Систематическое проведение контроля дает возможность скорректировать физическую нагрузку для развития того или иного физического качества, увидеть развитие основных физических качеств каждого обучающегося.

Тест

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:
 - а) станок;
 - б) палка;
 - в) обруч.
2. Обувь балерины?
 - а) балетки;
 - б) джазовки;
 - в) пуанты.
3. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?
 - а) полуприседание;
 - б) приседание;
 - в) полное приседание.
4. Международный день танца?
 - а) 30 декабря;
 - б) 29 апреля;
 - в) 28 мая.
5. Автор балета «Лебединое озеро»:
 - а) Чайковский П.И.;
 - б) Петипа М. И.;
 - в) Прокофьев С..
6. Сколько точек направления в танцевальном классе?
 - а) 7;
 - б) 6;
 - в) 8.
7. Назовите богиню танца:
 - а) Майя Плисецкая;
 - б) Айседора Дункан;
 - в) Терпсихора.
8. Краковяк:
 - а) польский народный танец;
 - б) украинский народный танец;
 - в) белорусский народный танец.
9. Направление движения или поворота к себе, вовнутрь:
 - а) *en dehors*;
 - б) *en dedans*;
 - в) *rond*.
10. Что означает *en face*?
 - а) спиной к зрителям;
 - б) лицом к зрителям;
 - в) боком к зрителям.
11. Первая позиция ног:
 - а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
 - б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
 - в) стопы вместе.
12. Как называется балетная юбка?
 - а) пачка;
 - б) зонтик;

в) карандаш.

13. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

а) реверанс;

б) поклон;

в) preparation.

14. Что такое партерная гимнастика?

а) гимнастика на полу;

б) гимнастика у станка;

в) гимнастика на улице.

15. Сколько позиций рук в классическом танце?

а) 2;

б) 4;

в) 3.

Ответы на вопросы:

1.а 8. а 15. б

2. в 9. б

3.а 10. б

4.б 11. а

5.а 12. а

6.в 13. в

7.в 14. а

Зачёт

Цель: определить уровень развития необходимых физических качеств.

Ход занятия: Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы) для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств.

Выполнить:

- «Складочка» – складка: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

-«Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад.

- «Бабочка» (И.П. – сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола); - поперечный шпагат (максимальное разведение прямых ног по одной линии – 180 градусов)

- «Кольцо» (лёжа на полу, согнуть ноги и коснуться стопами головы);

- «Берёзка» – стойка на лопатках

- «Мостик»

Анкета на мотивацию к занятиям

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты. Для этого внимательно прочитай каждый вопрос и поставь галочку напротив того пункта, где тебе захочется кивнуть головой и сказать «да».

1. Нравится ли тебе то, чем мы занимаемся?

· Да (2)

· Не очень (1)

2. Хочется ли тебе узнать больше о том, чем мы занимаемся?

· Да, на занятиях много нового и необычного (2)

· Особо ничего интересного нет (1)

3. Помогают ли тебе занятия стать лучше (исправить недостатки – лень, неловкость в движениях, стеснительность и т.д.)?

· Да (2)

· Нет (0)

1. Нравится ли тебе общаться с ребятами твоей группы?
 - Да, я нашел новых друзей/приятелей (2)
 - Нет (0)
5. Получаешь ли ты удовольствие во время выступлений на сцене?
 - Люблю выступать (2)
 - Не выступал, но хочу этого (1)
 - Не знаю, это страшно? (0)
6. Можешь ли ты сказать, что тебя любят в коллективе?
 - Да, педагог меня отмечает, общается со мной внимательно (2)
 - Не замечал, чтобы ко мне особенно относились (1)
 - В коллективе мне комфортно (1)
1. Ты ходишь на занятия, потому что тебя водят родители или по какой-то другой причине?
 - Да, заставляют заниматься (1)
 - Нет, хочу ходить сам (2)
 - Иногда не хочу идти, но надо! (0)
2. На занятия ты приходишь просто за компанию с другом или по какой-то другой причине?
 - Да, идут все и я тоже (1)
 - Нет, я сам иду, по своему решению (2)
3. Нравятся ли тебе педагог?
 - Да, нравится, хочу заниматься у него (2)
 - Нет, не очень (часто ругает, заставляет делать упражнения) (0)
 - Не знаю (1)
10. Хочешь ли ты научиться новому, уметь то, что не могут другие?
 - Не особо, это трудно (0)
 - Хочу, буду хвастаться (1)
11. Бываете ли вместе с родителями в театрах, музеях, на выставках и концертах?
 - Да, мне очень нравится (2)
 - Нет, не особо (0)
 - Ходим редко (1)

Высокий уровень мотивации (от 16 до 21). Ребенок проявляет творческую активность и интерес к занятиям, стремится овладеть знаниями, умениями и навыками, желает действовать, саморазвиваться к достижению успехов, позитивно настроен по отношению к педагогу.

Средний уровень мотивации (от 8 до 15). Обучающийся ходит на занятия, совершенствует свои знания, умения и навыки, но не проявляет интерес и активность, нестандартность мышления – все эти качества находятся на низком уровне; не сильно стремится к развитию и достижению успеха в творчестве.

Низкий уровень мотивации (от 0 до 7). Обучающийся не проявляет интерес и активность к занятиям, не стремится получить новые знания, умения и навыки и усовершенствовать их, не имеет желаний развиваться творчески. Побуждение к творческой деятельности вызывает негативную либо нейтральную реакцию.

Содержание программы 2 года обучения (2 раза в неделю)
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	Контроль		
1.	Раздел 1. Вводное занятие.						
	Инструктаж по ТБ. Знакомство с планом работы на год	2	1	1	Беседа	Групповая игровая	
2.	Раздел 2. Элементы ритмики						
2.1.	Комплексная разминка	5	1	4	Наблюдение, корректировка	Групповая	
2.2.	Упражнения по диагонали	12	1	11	Наблюдение, корректировка	Групповая	анкета
3.	Раздел 3. Партерная гимнастика						
3.1.	Упражнения на силовую подготовку танцора	6	1	4	Наблюдение корректировка	Групповая	зачёт
3.2.	Упражнения на устойчивость	6	1	4	Наблюдение корректировка	Групповая	
3.3.	Растяжка	6	1	4	Наблюдение корректировка	Групповая	
3.4.	Упражнения на укрепление мышц спины	6	1	4	Наблюдение корректировка	Групповая	
4.	Раздел 4. Азбука классического танца						
4.1.	На середине зала	6	1	5	Наблюдение, корректировка	групповая	
5.	Раздел 5. Танцевальные этюды						
5.1.	Вару-вару	11	1	10	Наблюдение корректировка, самоконтроль	Групповая, парная	
5.2.	Вальс	11	1	10	Наблюдение корректировка, самоконтроль.	групповая	
6.	Раздел 6. Русский танец						
6.1.	Положения рук	3	1	2	Наблюдение, самоконтроль, корректировка.	групповая	
6.2.	Основные движения	12	1	11	Наблюдение, самоконтроль,	групповая	тест

					корректировка		
7. Заключительное занятие							
	Контрольное занятие	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль	групповая	
	ИТОГО:	88	13	75			

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале, действия в случае ЧС и ЧП, правил дорожного движения. Знакомство с планом работы на год.

Практика: Игра на знакомство

2. Элементы ритмики

2.1. Комплексная разминка

Теория: Знакомство с терминологией

Практика:

Изучение отдельных движений для разминки, их названий и правил исполнения, с последующим объединением изученного в комплекс. Данный комплекс укрепляет осанку, позволяет привести мышцы обучающихся в тонус и подготовить их к основной части занятия.

- повороты, наклоны, вращения головы;
- движения на развитие подвижности шейного отдела;
- плечевого пояса;
- кистей;
- верхней части корпуса;
- поясницы;
- тазобедренного сустава;
- коленного сустава;
- стоп

2.2. Упражнения по диагонали

Теория: Знакомство с правилами выполнения движений

Практика: Выполнение отдельных движений с продвижением по диагонали зала:

- шаги;
- бег;
- галоп;
- прыжки, броски;
- вращения.

Данный раздел позволяет ученикам координировать свое тело.

3. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

3.1. упражнения на силовую подготовку танцора

Теория:

Практика: «планка», «угол», «приседания», прыжки со скакалкой

3.2. упражнения на устойчивость

Теория: знакомство с понятием «апломб», в чём его необходимость

Практика:

3.3 Растяжка

Теория: знакомство с понятием «растяжка»

Практика:

комплекс упражнений для растяжки на шпагат

3.4. Упражнения для укрепления мышц спины

Теория: знакомство с понятием «правильная осанка»

Практика:

- «березка»
- «лодочка»

4. Азбука классического танца

4.1. На середине:

Теория: знакомство с понятием port de bras

Практика:

Позиции рук и их комбинации:

- подготовительное положение, I позиция, III позиция, опустить в I позицию и подготовительное положение
- подготовительное положение, I позиция, II позиция, опустить в подготовительное положение
- Первое port de bras
- Battement tendu с demi – plie из I позиции ног в сторону, вперед и назад
- Battement releve lent на 45 градусов из I позиции ног в сторону и назад
- Прыжки по I полувыворотной позиции ног.

5. Танцевальные этюды

5.1. «Вару-вару»

Теория: знакомство с видами детского балетного танца, с его особенностями и манерой исполнения.

Практика: Разучивание основного шага, основных элементов и фигур

5.2. «Вальс»

Теория: знакомство детей с историей, особенностями и видами вальса
знакомство с музыкальным размером $\frac{3}{4}$,

Практика:

- положение рук (в сольном и парном танцах), ног, корпуса, головы;
- вальсовая дорожка (лицом, спиной, повороте);
- балансе;
- повороты;
- шаги с demi plie и с подъемом на полупальцы.

6. Русский танец

6.1. Положения рук в сольных, парных и массовых танцах

Теория: Знакомство с особенностями русского танца

Практика:

- открытие и закрытие рук в русском характере
- руки «полочкой»
- «воротца»
- «корзиночка»
- «звёздочка»

6.2. Основные движения

Теория: Знакомство с характером исполнения движений русского танца

Практика:

- «припадание»
- ход с каблука
- «моталочка»
- «ковырялочка»
- «молоточки»
- «гармошка»
- «верёвочка»

7. Заключительное занятие:

Контрольное занятие

Теория: Перспективы и планы на следующий учебный год

Практика:

Учащиеся демонстрируют свои знания, умения, навыки, полученные за учебный год.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение чувствовать и контролировать свое тело при исполнении тех или иных упражнений и комплексов;
- умение адекватно воспринимать оценку педагога;
- умение субъективно оценивать себя и сверстников;

Познавательные:

- умение выражать свое мнение;
- умение анализировать проделанную работу;
- расширение кругозора;

Коммуникативные:

- умение выстраивать диалоги в коллективе;
- умение слушать и слышать собеседников;
- умение интегрироваться в коллективе сверстников;

Личностные:

- выработка интереса к занятиям хореографией;
- соответствие нормам и правилам поведения в коллективе;
- умение выстраивать продуктивные межличностные отношения в коллективе.

Предметные:

- знание названий и терминологии изученного материала;
- знание последовательности исполнения движений ритмики;
- знание основных правил по технике безопасности;
- грамотное, последовательное исполнение изученных движений и элементов;
- ритмичное и музыкальное исполнение изученных движений и элементов;
- ориентировка в пространстве хореографического зала;
- выразительное, эмоциональное исполнение изученных этюдов и номеров.

Оценочные материалы ко 2 году обучения:

Анкета

Экспресс-метод изучения социально-психологического климата в творческом коллективе

Отметь знаком «+» ту оценку некоторого свойства коллектива твоей группы, которая по-твоему, является правильной. +3 –положительное свойство, описанное слева, проявляется в коллективе всегда; +2 –свойство, описанное слева, проявляется в большинстве случаев; +1 – свойство, описанное слева, проявляется достаточно часто; 0 –затрудняюсь ответить, т.к. противоположные свойства, описанные справа и слева проявляются одинаково часто; -1 – отрицательное свойство, описанное справа, проявляется достаточно часто; -2 –свойство, описанное справа, проявляется в большинстве случаев; -3 –свойство, описанное справа, проявляется в классном коллективе всегда. Итак, оцени состояние вашего классного коллектива в баллах по следующим свойствам. Обработка результатов подсчитывается средний показатель оценки социально-психологического климата учебного коллектива. Интерпретация результатов: +2 –+3 –высокая степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива; 0 –+2 – достаточная степень благоприятности социально-психологического климата; -1 –0 – недостаточная степень благоприятности социально психологического климата; -3 –-1 – неблагоприятный социально психологический климат.

	Свойства положительные	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Свойства отрицательные
	Бодрый жизнерадостный тон, настроение								Подавленное, унылое настроение
	Доброжелательность во взаимоотношениях								Конфликты во взаимоотношениях
	Взаимное расположение и понимание между мальчиками и девочками								Мальчики и девочки конфликтуют между собой
	Участникам коллектива нравится быть вместе, хочется чаще находиться в коллективе. Участвовать, в совместных делах в свободное время								Участникам коллектива выражают безразличие к более тесному общению, отказываются участвовать в совместных делах в свободное время
	Успехи и неудачи остальных учащихся вызывают сопереживание, искреннее участие и сочувствие всех членов коллектива								Успехи и неудачи отдельных учащихся вызывают зависть или злорадство других членов коллектива

Зачёт

1. Гибкость – мостик из положения лёжа, придвинуть руки к ногам.

«5» - полное касание пальцами рук пяток;

«4» - расстояние 10-20 см.;

«3» - расстояние 20-30 см.

2. Сила спины – лёжа на животе (ноги закреплены), 5 раз прогнуться, руки за головой, затем - держать 5 сек. (руки за головой, голова прямо)

«5» - туловище вертикально;

«4» - туловище от 45 и выше;

«3» - туловище чуть ниже 45.

3. Амплитуда – три шпагата на полу, руки в стороны.

«5» - полное касание бёдрами пола;

«4» -5 см до пола, нарушение техники;

«3» -более 5 см, значительное нарушение техники.

4. Сила брюшного пресса – сед в угол, руки в стороны (держать 5 сек.)

«5» - спина прямая, угол между ногами и туловищем менее 90;

«4» - сутулые плечи или согнутые колени, угол 90;

«3» - угол между ногами и туловищем более 90.

5. Устойчивость – равновесие стоя на носках (держать 5 сек.)

«5» - соблюдение техники равновесия;

«4» - то же, чуть согнутые колени; небольшие переступания

«3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки, более 5 переступаний.

Тест

1. Сколько позиций ног в народно-сценическом танце ты знаешь?

а) 3 б) 8 с) 6 д) 5

2. С чего начинаются занятия народно-сценического танца?

а) с поклона б) с пор де бра

с) с деми плие д) с ударов и притопов

3. Сколько положений рук в русском народном танце мы изучали на занятиях?

а) 5 б) 8 с) 6 д) 3

4. Сколько ключей существует в русском народном танце?

а) 1 б) 2 с) 3 д) 4

5. Что такое пор де бра?

а) упражнение для корпуса б) упражнение для рук и корпуса

с) упражнение для головы д) упражнение для кистей рук и корпуса

6. Что такое сценический шаг?

а) шаг с каблука б) шаг с носка

с) шаг в деми плие с каблука д) поочерёдный шаг с носка и каблука

7. Сколько диагоналей ты знаешь?

а) 2 б) 4 с) 3 д) 5

8. «Гармошка» и «Елочка» это упражнение для ...

а) для колен б) для рук и корпуса с) для стоп д) для ног

9. Чем заканчивается занятия народно-сценического танца?

а) пор де бра б) упражнениями у станка

с) комбинациями в линиях д) поклоном на середине зала

Условия реализации программы:

- хореографический зал;
- станки;
- зеркала;
- коврики;
- музыкальный центр;
- USB, флеш-карта, CD;
- фото и видеоматериалы;
- наглядные пособия

Кадровое обеспечение программы: педагог, соответствующий профилю программы

Формы контроля:

игра, беседа, опрос, самоконтроль, открытое занятие, заключительное занятие.

Критерии оценивания:

В - высокая степень оценивания (80% – 100%)

технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.

С – средняя степень оценивания (60% – 79%)

отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами: движения передают только общий музыкальный характер, темп и метроритм.

Н – низкая степень оценивания (40% - 59%)

исполнение с большим количеством недочетов, а именно: движения не совпадают с темпом, ритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого. Неграмотно и невыразительно выполненное движение. Слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.

Методическое обеспечение программы

Беседы:

Инструктаж по технике безопасности

«Классический танец»

«Формы народной хореографии»

«Взаимосвязь музыки и танца»

«Пластика и гибкость»

«Экзерсис и его роль в гармоничном развитии личности»

«Сплочённый, дружный коллектив»

Упражнения-игры:

«Знакомство»

«Сплочение коллектива»

«Внимание»

«Память»

«Доверие»

«Воображение»

Литература:

- Ваганова А.Я. «Основы классического танца». – Л. 1934.
- Власенко Г. «Танцы народов Поволжья». – Самара. 1992.
- Климов А. «Основы русского народного танца». – М. 1981.
- Ткаченко Т. «Народный танец». – М. 1967.
- Есаулова К.А., Есаулов И.Г. «Народно-сценический танец». -Ижевск,2004.
- Розенова М.И. «Психология обучения и воспитания».-М.2004.
- Виноградова Г.А. «Нравственно-психологический климат и мастерство учителя».- Ижевск,1995.
- Степанова Е.Н. «Педагогический контроль в процессе воспитания».-М.2008.
- Михайлова М.А.,Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения».-Ярославль,2017

Календарный учебный график

Дата начала учебного периода – 01.09.2022.

Дата окончания (предварительная) учебного периода – 31.08.2023

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
	Недели				Недели				Недели				Недели				
1 год обуче ния	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
	КО/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	ПА/У	У/У
	Недели				Недели				Недели				Недели				
2 год обуче ния	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
	КО/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	ПА/У	У/У
	8				16				24				34				

	Январь			Февраль				Март				Апрель			
	Недели			Недели				Недели				Недели			
1 год обуче ния	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У
2 год обуче ния	Недели			Недели				Недели				Недели			
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У
	40			48				56				64			

	Май				Июнь/Июль				Август			
	Недели				Недели				Недели			
1 год обучени я	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	ИА/У
2 год обучени я	Недели				Недели				Недели			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	У/У	ИА/У
	72				80				88			

ПА – промежуточная аттестация, ИА – итоговая аттестация, КО – комплектование групп, У – учебные занятия

